

Jak przetrwać upały?

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY?

PAMIĘTAJ:

-  ogranicz przebywanie w pełnym słońcu
-  pij dużo niegazowanej wody
-  jeśli nie musisz, nie wychodź z domu
-  noś nakrycie głowy
-  stosuj kremy z filtrem UV
-  unikaj wysiłku fizycznego
-  nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
-  nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
-  w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna
-  noś lekką i przewiewną odzież



W związku z prognozowanym wzrostem temperatur powietrza w najbliższych dniach apelujemy do mieszkańców o zachowanie szczególnej ostrożności i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas upałów.

Wysokie temperatury mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, zwłaszcza dla osób starszych, dzieci, kobiet w ciąży oraz osób przewlekle chorych.

Zalecamy:

- regularne nawadnianie organizmu poprzez picie odpowiedniej ilości wody,
- unikanie przebywania na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia (od około 11:00 do 17:00),

- noszenie lekkiej, przewiewnej odzieży oraz nakrycia głowy,
- ograniczenie intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz,
- zapewnienie odpowiedniej opieki osobom starszym i samotnym, szczególnie troskę o zwierzęta poprzez zapewnienie im dostępu do świeżej wody i zacienionego miejsca.

Przypominamy również, że pozostawienie dzieci lub zwierząt w zaparkowanym samochodzie, nawet na krótki czas, może prowadzić do tragicznych konsekwencji.

Życzymy wszystkim bezpiecznych i spokojnych dni. Korzystajmy z pięknej pogody rozsądnie!

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY?

PAMIĘTAJ:

-  ogranicz przebywanie w pełnym słońcu
-  pij dużo niegazowanej wody
-  jeśli nie musisz, nie wychodź z domu
-  noś nakrycie głowy
-  stosuj kremy z filtrem UV
-  unikaj wysiłku fizycznego
-  nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
-  nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
-  w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna
-  noś lekką i przewiewną odzież

